

## SPARK 023

(Matrix Code: **SPARK023.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**ROZRÓŻNIENIE:** Możesz zmienić to, kim jesteś, zmieniając historie innych ludzi o Tobie.

**ADNOTACJE:** Logiczne jest myślenie, że to, kim jesteś, jest takie, jak sobie to wyobrażasz. Rozsądnie jest założyć, że Ty najlepiej oceniasz swoje własne cechy, bo przecież to Ty posiadasz wiedzę od wewnątrz. Wiesz, co się dzieje w Twoich najbardziej intymnych myślach i uczuciach, więc pomyślałbyś, że jesteś najlepszym sędzią swojego własnego charakteru. Choć może się to wydawać logiczne i rozsądne, może to nie być prawdą.

Wydedukowanie, że jesteś najbardziej wykwalifikowanym krytykiem własnej postaci, ignoruje jeden bardzo ważny czynnik. Ignorowanym czynnikiem jest to, że wszyscy ludzie są szaleni. Większość z nas mniej więcej udaje, że przez większość czasu zachowuje się tak, jakbyśmy byli bezpieczni i przy zdrowych zmysłach. Ale zdrowie psychiczne pokazuje, że to, co pokazujemy jest tylko powierzchownie, jest tylko przedstawieniem. Istoty ludzkie są zbyt złożone, subtelne, wielowymiarowe i energetycznie dynamiczne, aby spoczywać w jakimś wymyślonym stanie zdrowia psychicznego, szczęścia lub doskonałości.

Czytaj między wierszami lub zajrzyj do biografii nawet najświętszego ze świętych, a odkryjesz wystarczająco dużo psychozy i nerwic, by zająć cały wydział psychologów. Ale to nie o to chodzi. Chodzi o to, że cokolwiek innego się działo z tymi ludźmi, suma ich wpływu na tych wokół nich była niezwykle korzystna. Prawdopodobnie jedną wspólną cechą tych wspaniałych ludzi była chęć ufania pozytywnym informacjom zwrotnym od innych ludzi bardziej niż własnej ocenie samych siebie. Chociaż mogli doświadczać samych siebie jako niestabilnych, niewartych zaufania, niegodnych, schizofrenicznych, słabych lub nadmiernie rozzłoszczonych, byli gotowi zaakceptować własne błędy, aby kontynuować każde zachowanie, które inni ludzie doświadczali jako zdrowego i inspirującego. Możesz zrobić to samo. Ufanie tylko własnej ocenie tego, czy wnosisz cenny wkład w ludzkość, może być tym, co powstrzymuje Cię przed wniesieniem cennego wkładu w ludzkość.

Historia o Tobie, która jest prawdziwa to historia, która wychodzi z ust innych ludzi o Tobie. To, kim jesteś, pojawia się w doświadczeniach innych ludzi na Twój temat. Nie ma znaczenia, jaką historię o Tobie opowiada Twój Box w Twojej głowie. To, kim jesteś, znajduje odzwierciedlenie w lustrzanym odbiciu innych ludzi. Dowodem na to, że się zmieniłeś, będą inne osoby, które zareagują na Ciebie w nowy sposób.

Będziesz wiedział, że zmieniłeś się, gdy zmienią się doświadczenia innych ludzi i zaczniesz otrzymywać od nich różne informacje zwrotne. Możesz zmienić sposób, w jaki inni Cię doświadcniają, zmieniając historie, które tworzą o Tobie. Aby zmienić historię innej osoby o Tobie, wystarczy dostarczyć jej nowe dowody. Kiedy mają nowe dowody, mogą tworzyć nowe historie o Tobie.

Dostarczenie nowych dowodów wymaga zmiany niektórych cech tego, jak się zachowujesz. Historie powstają o jakości Twojego bycia. Na przykład, jeśli ludzie

postrzegają Cię jako zamkniętego, wywyższającego się, zimnego, oceniającego lub wyizolowanego, a Ty zdecydujesz, że chcesz zmienić to, kim jesteś, zmieniając ich historie o Tobie, to musisz zmienić cechy swojego bycia.

Jak zmieniać cechy swojego bycia? Technika Possibility Management na zrobienie czegoś, czego nie wiesz, jak zrobić, to zacząć od zobowiązania się do tego, zanim spróbujesz to wszystko rozgryźć. Zaczynaj od zobowiązania się do zmiany swojej jakości bycia. Następnie zacznij eksperymentować. Samo zobowiązanie stwarza konieczność zaistnienia czegoś rzeczywistego.

## **EKSPERYMENT:**

**SPARK023.01** Zaczynaj od wybrania w sobie cechy, którą chciałbyś zmienić. Na przykład możesz wybrać „zamknięty”. Przeciwnością „zamkniętego” jest „otwarty i relacyjny”. Zaczynaj od zobowiązania się do bycia otwartym i relacyjnym, nawet jeśli nie masz pojęcia, jak to może wyglądać. Następnie sporządź listę manier i postaw, które według Ciebie może przejawiać osoba otwarta. Na przykład:

- Może patrzeć ludziom bezpośrednio w oczy przez dłużej niż dwie sekundy.
- Może się zrelaksować i przebywać z ludźmi, którzy nie mają żadnego strategicznego planu.
- Może mieć neutralny wyraz twarzy, bez grymasu lub plastikowego uśmiechu.
- Może mniej mówić, a więcej słuchać, akceptując ze współczuciem i bez komentarza wszystko, co usłyszy.
- Czasami może dzielić się bez pytania jakąś osobistą radością lub trudnościami, jakie miała w ciągu dnia.
- Może być w stanie natychmiast przestać się spieszyć i spędzić czas na rozmowach z ludźmi spoza kręgu ich znajomych.
- Może otwarcie prosić o radę w ważnych sprawach.
- Może być szczerze zainteresowana życiem innych ludzi.
- I tak dalej.

Następnie weź te pomysły na temat tego, jak wygląda otwartość jako osobista lista kroków do wykonania i wykonaj je nagle, wszystkie naraz, bez powodu ani wyjaśnienia. Podejmij takie zachowania, nawet jeśli na początku wydają się niezręczne lub dziwne. Rób je, nawet jeśli nie są Tobą. (Ponieważ, oczywiście, one nie są Tobą. Gdyby były już częścią Twojego repertuaru zachowań, zmieniłbyś jakąś inną cechę!) Wykonuj je tak, jakby już były Tobą, jakbyś miał już tę inną cechę bycia. Wykonuj nowe zachowanie jako akt świadomego teatru, high drama, w celu własnego rozwoju.

Twoim wykrywaczem postępów jest to, jak inni postrzegają Cię i wchodzi w interakcje z Tobą. Ufaj ich interakcjom z Tobą bardziej niż własnemu doświadczeniu siebie. Możesz czuć się skrępowany, zakłopotany lub niepewny. Możesz czuć, że to, co robisz, jest całkowicie fałszywe. Weź wskazówki z historii, które inni ludzie opowiadają o Tobie, jak rozmawiają z Tobą, jak rozmawiają z innymi o Tobie. Kiedy ich historie o Tobie się zmieniają, Ty się zmieniasz.

Za każdym razem, gdy złapiesz się na starym sposobie działania, po prostu zacznij zachowywać się ponownie tak, jak chcesz, bez osądzania siebie, analizy i krytyki. Twoim zobowiązaniem jest działać tak, jakbyś już został zmieniony, dopóki zmiana nie ustabilizuje się w Tobie, a działanie nie będzie już wysilane. Biczowanie samego

siebie nie spełnia tego zobowiązania. Jeśli myślisz, że nie możesz być zaangażowany w swoje nowe zachowanie, po prostu udawaj, że jesteś zaangażowany. Zachowuj się tak, jakbyś już miał pożądane cechy. Jeśli w pełni podejmiesz wyzwanie tego eksperymentu, jedno jest gwarantowane – bez względu na to, co się dzieje, Twoje dni nie będą nudne.